

Vitajte na začiatku pestrofarebnej jesene

Spomienky na letné mesiace ešte nevychladli, a už máme za sebou začiatok nového školského roka. V ňom svoje brány opäť otvorili školy, škôlky, ale aj materské centrá.

Čoraz častejšie v tomto období skloňujeme slová pedagóg, pedagógovia, výchova, učenie, vzdelávanie. V školách a škôlkach sa vzdelávajú študenti, žiaci, deti. Ich náplňou vzdelávania sú najrôznejšie témy týkajúce sa sveta okolo nás. Vraví sa, že človek sa učí celý život. V materských centrách sa vzdelávajú rodičia. Zaujímá Vás aké témy preberajú? Pochodlné sa usadte a pri šálke voňavej kávy, alebo čaju sa začítajte do nového čísla časopisu Materské centrá.

Aktuálne tu nájdete tipy na zaujímavé aktivity v oblasti rodičovského vzdelávania v materských centrách a skúsenosti rodičov, ktorí už takéto vzdelávanie absolvovali. Nájdete tu rozhovor s PaedDr. Evou Štarkovou o tom, čo je **Montesori pedagogika**, ale priblížime Vám aj **vzťahovú väzbu medzi rodičom a dieťaťom** a priestor dostane aj **znaková reč pre počujúce batolátá**. **Okenko pre samosprávu** pootvoríme do Nového Mesta nad Váhom a do Mestskej časti Bratislava – Rača. Nevynecháme ani **právnú, sociálnu a ekonomickú poradňu**. Máte strach z **podania prvej pomoci**? Ako ho zmierniť, resp. odstrániť, čítajte na strane 18.

A čo dodať na záver? Prajeme Vám, aby ste spolu so svojimi ratolesťami prežili na zážitky bohatý a na vedomosti pestrý nový školský rok.
Ing. Beáta Bíleková, PhD.

Obsah

ÚMC – kampane, projekty, ...	4
APR – T. Baréan Žolnová	
Rozhovor s ... PaedDr. Štarkovou	8
D. Bielešzová / E. Černá	
Mozaika centier	9
L. Sokolová, J. Múdra, M. Kucharčík, K. Žarnovičanová, D. Zuzáková	
Okenko pre samosprávu	13
D. Bielešzová, J. Varmuža, S. Holíková, L. Fraňová	
Právna poradňa – Povinnosti vyplývajúce	16
z pracovnoprávneho pomeru / A. Langerová	
Rodina v centre pozornosti – Prečo	17
mamičky vzdávajú dojčenie / A. Poloková Znakovanie / M. Tilton	
Dilemy rodičov	19
Prvá pomoc / K. Michnová	
Téma pod drobnohľadom odborníka	21
Vzťahová väzba – P. Hašto / P. Slašťanová	
Ekonomická poradňa	24
MC – občianske združenia / B. Bíleková	
Sociálna poradňa	25
Zákonník práce / S. Holíková	
Príbehy rodičov	26
APR	

ČASOPIS MATERSKÉ CENTRÁ, ISSN 1338-3531 • náklad 600 ks • vydáva Únia Materských Centier, o.z., www.materskecentra.sk, Čulenova 5, 811 09 Bratislava • Registrovaný na MK SR – EV 2952/09 • umc@materskecentra.sk • Šéfredaktorka: Dušana Bielešzová • Redaktorka hlavnej témy: Tatiana Baréan Žolnová • Inzercia: Beáta Bíleková • Jazyková korekcia: Michaela Dobrocká • Foto obálka: archív MC Blšky Veľké Zálužie, Miro Čačík, archív ÚMC • Grafická úprava a tlač: REPROservis Liptovský Mikuláš

Bau3Mex
„na dobrých základoch“

Akadémie praktického rodičovstva

Materské centrá nie sú len miesta, kde si prídu rodičia s ratolesťami oddýchnuť v príjemnom prostredí. Mnohé centrá organizujú aktivity v oblasti rodičovského vzdelávania. Na rôznych kurzoch, prednáškach, stretnutiach podporných skupín sa rodičia učia, ako sa správne starať o deti, ako ich vychovávať, čo robiť v rôznych krízových situáciách... Sprievodcami v získavaní

informácií sú odborníci (lekári, pedagógovia, psychológovia), ale aj samotní rodičia. Lahšie prijímame radu odborníka, keď je podporená odporúčaním iného rodiča: „Skúsil som to, skutočne to pomáha.“ Potreba odovzdávať si navzájom skúsenosti v sprievode odborníkov tvorí základy Akadémií praktického rodičovstva – miest, kde sa z rodičov stávajú lepší rodičia.

Prvé Akadémie praktického rodičovstva Únia materských centier otvorila v apríli 2010 začínajúc unikátnym kurzom „Ako rozumieť svojim deťom a sebe samému“. Počiatočná motivácia účastníkov kurzu by sa v krátkosti dala zhrnúť do viet: lepšie zvládanie krízových situácií vo výchove, hľadanie pomoci a inšpirácie na riešenie výchovných problémov, snaha čo najlepšie porozumieť svojmu dieťaťu, túžba byť lepším rodičom.

kurzu ojedinelé. Väčšina zvláda krízové situácie s väčším pokojom a rozvahou, majú so svojim dieťaťom lepší vzťah, lepšie mu rozumejú, nesnažia sa ho vychovávať autoritatívne, ale vedú dieťa k väčšej samostatnosti, neupierajú mu právo na vlastné emócie a rozhodovanie. Kurzy sú v plnom prúde a spokojných rodičov pribúda. A nielen rodičov. Hrdé na svoju prácu právom môžu byť všetky lektorky v dnes už 12MC-čkach, kde kurzy vedú,

a samozrejme aj tvorcovia, ktorí myšlienkou takejto formy vzdelávania rodičov v materských centrách uviedli do praxe.

Unikátny kurz Únie materských centier **Ako rozumieť svojim deťom a sebe samému** je vyústením niekoľkoročnej medzinárodnej kampane „Ako chceme vychovávať svoje deti“. Samotný kurz trvá 30 hodín, je akreditovaný Ministerstvom školstva SR a účastníci počas neho spolu preberú sedem tém:

Naplnili sa ich očakávania?

„Ďakujem, že mi tento kurz pomohol byť lepším človekom.“, vyjadrila sa mamička Lenka po absolvovaní kurzu **Ako rozumieť svojim deťom a sebe samému**. Pozitívne reakcie rodičov nie sú po absolvovaní

1. Poslušnosť vs. slobodná vôľa
2. Spory medzi súrodencami
3. Negatívne emócie vo výchove
4. Tresty ako výchovné prostriedky
5. Hranice vo výchove a logické dôsledky
6. Boj o moc alebo pozornosť za každú cenu
7. Odmeňovanie a povzbudzovanie vo výchove



je medzinárodná ochranná známka. Výchradným držiteľom práv k ich užívaniu na území Slovenska je Fórum donorov.

do 31. októbra 2011 pošlite darcovskú SMS na tel. č. **877**

v tvare: **DMS(medzera)MAMA**

a podporte Úniu materských centier

Cena Darcovskej SMS správy je 1 €/30 Sk. Viac informácií na www.darcovskasms.sk

Príklad jednej z tém – Súrodenci si komplikujú a obohacujú život!

„Vzťahy medzi súrodencami závisia od prí- veľkého množstva javov, než aby sa dali plne vysvetliť a pochopiť. Do hry vstupuje tempera- ment, osobnosť rodi- čov a ich vzájomný vzťah, dostatok ener- gie dospelých a pod- mienky bývania, pomoc starých rodi- čov aj vekové rozdiely všetkých zaujatých. Samozrejme, pohlavie súrodencov a ich špe- cifické nadanie. Chla- pec menej zvykne žiarliť na sestričku, niekedy mladší závidí staršiemu jeho schop- nosti. Žiada si to po- zrieť sa na situáciu očami detí. Keď starší bil mladšieho, rozhne- vaná mama išla k nim s rozhodnutím, že staršieho vybijie, ale akoby ju osvietilo, pri- túľila si vinníka a ten sa prekvapivo zmenil. Pochopila, že mu chý- bala väčšia pozornosť.

Iná matka štyroch detí priznávala, že niekedy sa všetko nedarí a plačú všetky. Na otázku, čo potom ona, s úsmevom odpovedala, že si sadne a plače s nimi. Rezignácia je niekedy poľah-

čujúcim riešením. Každý by mal mať toľko detí, koľko zvládne, s poznámkou, že často sa dve ľahšie vychovávajú ako jedno. Múdry rodič skoro

pochopí, že málokedy veci bežia podľa jeho predstáv. Spoločná izba alebo dva odde- lené kúty hašterivých bratov, rovnaké zá- ujmy či extrémne špe- cifické – to všetko treba riešiť za po- chodu, individuálne, nie podľa rady ani podľa skúsenosti dru- hých, iba s **poznaním jedinečnosti svojich ratolestí**. Niekedy zblíži súrodencov spoločná úloha a výkon, inokedy krátke separovanie a odlišné zážitky. Rodinné stmelovanie zá- visí od sviežosti rodičovskej lásky a ich nápaditosti v smere pozitívneho pro- gramu s uplatnením všetkých členov. Podľa

sledovaných hodnôt existujú príťažlivé i odu- divo chaotické domovy. Z týchto utekajú, z tamtých žiaria večné návraty.“ (Ivan Štúr, psy- chológ)



Ilustračné foto: archív MC Blišky Veľké Zálužie

Z rodičovských diskusií – Vstúpiť, či nevstúpiť do sporu súrodencov?

- „Manžel vždy vyšetruje, kto je na vine. Ja som skôr robila krik, všetkých zbila, oddelila ich od seba a išla preč. Keď som mala čas, tak som pá- trala, čo sa stalo. Teraz ich väčšinou nechám, nech si spory riešia sami.“ (matka, 5 detí)
- **Pri detských sporoch rodič toho veľa nevy- šetrí. Každý sa cíti ukrivdený a každý má svoju subjektívnu pravdu. Rozhodne lepším zásahom, než krik a bitka – najmä tam, kde**

je súrodencov viac – je rozdeliť im nejaké úlohy a zamestnať ich. (Zlatica Baricová, psy- chologička)

- „Ja sama veľakrát neviem, kedy zasiahnuť a za- siahnem, až keď sa začnú biť, keď si môžu ublí- žiť, alebo keď veľa kričia. Keď sa natahujú o hračku, tak to neriešim.“ (matka 2 synov)

Pokračovanie na strane 6.

Dokončenie zo strany 5.

„V kolektíve detí najčastejšie dochádza k sporom o hračky. Zaužívaným postupom býva riešiť konflikt hľadaním vinníka. Kto začal, kto komu čo vzal, pokazil, zahodil. Krik, plač, bitky, rozhadzovanie vecí, to dokáže rodiča poriadne rozčúliť. Nie je správne, ak v takomto rozčúlení ideme riešiť konfliktnú situáciu. Moja skúsenosť je pristupovať k sporu detí pokojne, upokojiť atmosféru, hovoriť pokojným hlasom. Ak vieme, ktoré dieťa spôsobilo konflikt, treba ihneď urobiť nápravu. Ak po chvíli nevieme určiť vinníka, potom je lepšie zaoberať sa stanovením pravidiel (alebo zopakovaním už stanovených), prijatím kompromisu, dohodou (kto sa bude s hračkou hrať prvý a po istom čase druhý) a samozrejme uzmiernením detí. Potom zmotivovať deti k inej hre alebo aktivite. Nie je dobre nútiť dieťa, aby v hneve nasilu odovzdalo svoju hračku druhému dieťaťu. V pokojnej atmosfére k tomu neskôr dospeje aj samo. Na spoločné hračky či počítač treba určiť pravidlá, najlepšie je, ak každému dieťaťu vyhradíme čas. Konfliktným situáciám je najlepšie (a múdre) predchádzať. Veľmi účinné je, ak sa

každý deň chvíľu s deťmi hráme, a pritom ich učíme: dodržiavať pravidlá hier, požičičkovať si hračky, poďakovať, poprosiť, spolu sa hrať, nerušiť sa navzájom pri samostatnej hre. Tieto pravidlá deti budú dodržiavať vtedy, až keď ich stanovíme (sami dodržiavame) a vyžadujeme dodržiavanie deťmi už od najútlejšieho veku, úplne prirodzenou cestou, v duchu starého, múdrego prislovia: „Ohýbaj ma mamko, pokiaľ som ja Janko. Neohneš ma mammo, keď ja budem Jano!“ (Tatiana Kaliňáková, predškolská pedagogička)

- „Najskôr som sa snažila riešiť všetko od prípadu k prípadu, vysvetľujem staršiemu, že brat je ešte malý. Väčšinou obhajujem toho mladšieho, ale snažím sa byť spravodlivá. Nechcem ich biť, nič sa tým u nich nerieši.“ (matka 2 synov)
- „Veľmi často býva v rodinách zastávanie sa mladšieho. Do určitého veku (tak do 3 rokov) je to aj pochopiteľné, pretože maličkým deťom možno ľahšie ublížiť. Treba však byť opatrný: menšie dieťa si je vedomé nerovnosti síl a dokáže v nestráženej chvíli toho staršieho poriadne praštiť. Ten mu to okamžite vráti – a plač a krik je na svete. Rodič zachytí len tú



Foto: archív MC Stonožka Košice

koncovku – a nespravodlivosť je na svete. Ak sa to stane častejšie, je isté, že to súrodeneckej láske neprospieva.“ (Zlatica Baricová, psychologička)

- „Stane sa, že jeden provokuje, druhý sa dá vyprovokovať, udrie ho a potom dostane trest – aj keď chybu urobili obaja. Niekedy viem, že dcéra syna provokovala, ale niekedy je naozaj ťažké byť spravodlivá.“ (matka, 2 deti)
- „Problémom je uprednostňovanie jedného z detí – uvedomili sme si, že aj naše správanie k deťom ovplyvňujú naše vzťahy z detstva s našimi súrodencami.“ (záver z rodičovskej diskusie)

ZÁVEROM...

„Veľmi správne uvažujú rodičia, ktorí si myslia, že deti kopírujú ich vlastné správanie. Naozaj je to tak. Rodičia sú pre deti vzorom vo všetkom od útleho veku. Veď sú s nimi prevažnú časť dňa, hlavne do 2 – 3 rokov. Toto obdobie je najvhodnejšie na postupné osvojovanie si vzorov správania. Rodičia si často neuvedomujú, že deti sa k sebe správajú tak, ako vidia správať sa otca k matke, k svojim rodičom a opačne. Ak si otec vyžaduje pozornosť v rodine panovačnosťou a krikom, môže mať túto tendenciu aj dieťa. Ak nebude úspešné, nepochopí, prečo je to tak. Na-

opak, ak je svedkom vzájomného dohovoru medzi členmi rodiny, bude väčšia šanca, že bude tak konať tiež. Ak je v rodine viac súrodencov a rodičia pokojne dokážu riešiť spory medzi deťmi, naučia sa to aj oni. Ak však budú prísni, až tvrdí, budú presadzovať len svoj názor, takto sa budú správať ich deti v spoločnosti iných detí. Riešenie konfliktov je zložitá vec, ktorú je potrebné deti naučiť. **Obdobie prvého vzdoru u detí v predškolskom veku dá rodičom poriadne zabráť. Ak to zvládnu a riešia to v rodine pokojnou cestou, ukážu dieťaťu vzor správania do budúcnosti. Predškolský vek dáva rodičom ne-**

početné množstvo možností ukázať deťom, ako sa správať, ako rozprávať, učiť deti hodnotiť správanie svoje, správanie iných, hľadať také formy, ktoré sú spoločensky prijateľné. Vyžaduje si to veľa trpezlivosti, pozornosti, ohľaduplnosti a hlavne lásky k svojim deťom.“ (Mária Drabiščeková, predškolská špeciálna pedagogička)

Spracovala:

Ing. Tatiana Baréan Žolnová

(úryvky sú z knihy AKO CHCEME VYCHOVÁVAŤ NAŠE DETI – súčasť študijného materiálu ku kurzu „Ako rozumieť svojim deťom a sebe samému“)

Ďalšie informácie na www.akademiarodicoivstva, www.materskecentra.sk

**S
Ů
T
I
A
Ž**

Hotel Gold* Terchová, (www.hotel-terchova.sk)**

ocenený certifikátom **Zariadenie priateľské k deťom a rodinám** ponuka **ZADARMO 2 VIKENDOVÉ POBYTY (od piatku do nedele) pre rodinu s deťmi do 12 rokov!**

Stačí nám napísať správne odpovede na otázky k vyžrebovaniu výhercov:

1. Koľko ovečiek je v Mini ZOO Hotela Gold Terchová?

2. V ktorom roku začala Únia materských centier súťať

a odovzdávanie certifikátov „Zariadenia priateľské k deťom a rodinám“?

Odpovede posielajte na adresu: vstupesdietatom@materskecentra.sk

Súťaž trvá do 15. novembra 2011

PaedDr. Eva Štarková

„Montessori je o precítení dieťaťa srdcom pri zotrvaní na pôde logiky“

Montessori metóde sa aktívne venuje 15 rokov. Pomohla jej vidieť svet očami vnútorného dieťaťa. Založila si centrum pre deti. Žiaľ, pri výchove svojich detí Montessori metódu ešte nepoznala. Svoju 5-mesačnú vnučku už pozoruje „montessoriovskými očami“.

Ak chceme správne vychovávať, potrebujeme začať od seba, správať sa ako najlepší príklad.

V senzitívnom období na tú-ktorú oblasť si dieťa osvojuje zručnosti, vedomosti s neskutočnou ľahkosťou. Je to pre neho v danej chvíli tá najzaujímavejšia činnosť, ktorej sa chce venovať. Vie sa pritom dokonale koncentrovať. Ak sa rodičia, starí rodičia dopredu oboznámia s budúcimi senzitívnymi obdobiami dieťaťa, doprajú mu ich prežívať, všetko ide



Ilustračné foto: archív MC Slniečko, Vranov nad Topľou

hladko. Dieťa môže mentálne a telesne napredovať v súlade s požiadavkami svojej nervovej sústavy. Nehromadí sa prebytočná energia, všetku spotrebuje. Je vyrovnané, vnútorne spokojné. Prirodzenou vlastnosťou dieťaťa je, že vrodené potreby a poznatky „rozbaluje“ – zo svojho pohľadu – v správnom čase a v inšpirujúcom prostredí. Intenzívne pozoruje dospelých, aby ich potom mohlo napodobňovať.

Deti pôvodne nie sú hlučné, iba sa stávajú hlučnými vďaka prostrediu, v ktorom sa zdržujú.

V prvých mesiacoch života má dieťa veľmi ostro nastavený sluch. Načúva a nahráva si intenzitu hluku z rodinného prostredia. Ak sa v rodine hlasnejšie rozpráva, dieťa si podľa toho vzoru nastavuje svoju hlučnosť pre budúcnosť. Nahrávky si vytvára s predstihom, aby pri potrebe malo vzor k dispozícii. Podobne je to aj pri senzitívnom období „otváranie a zatváranie dverí“. Na to, aby neskôr zatváranie dverí zvládalo, potrebuje v senzitívnych obdobiach ukazovať proces zatvárania pomaly, dokonale a s láskou.

Dieťa sa rodí s dokonalou schopnosťou koncentrácie.

Prvý rok života je aj o načúvaní ľudskej reči, hudbe, schopnosti rozlišovať rôzne zvuky, tóny. Preto vidíme bábätká okolo 5. – 6. mesiaca života intenzívne pozorovať dospelých. Pozorovaniu dokážu venovať desiatky minút. Neustálym vyrušovaním, vytrhávaním dieťaťa zo svojho senzitívneho obdobia postupne stráca schopnosť sa sústrediť. Správanie dieťaťa, na ktoré nabehlo vďaka okoliu (napr. neposednosť), mu neskôr pripisujeme ako jeho vrodennú vlastnosť.

Deti majú vrodenný vzťah k vzdelávaniu, ak sa to deje v ich správnom čase a správnym spôsobom.

Dôležitým senzitívnym obdobím je „zbieranie omrvínok z koberca“ (cca 10. mesiac). Dieťa sa v tomto období koncentruje na uchopovanie drobných kúsočkov. Na prechádzke sú to kameňky. Zbierame ich do nádoby. Prv ich uchopuje pinzetovým úchopom (narovnaný ukazovák a palec). Neskôr ohne palec, ukazovák a prostredník – kliešťový úchop (cca 12. mesiac). To je úchop, ktorý sa neskôr vyžaduje pri správnom držaní ceruzky.

Viac na: www.montessori.sk



MUDr. Mária Montessoriová venovala deťom minimálne 50 rokov života. Žila 82 rokov. Za ten čas im naslúchala, brala ich požiadavky vážne. Pozorovala kedy, ako a s čím sa najradšej hrajú. Zistila, že ich telesný a mentálny vývoj podlieha výnimočným obdobiam. To obdobie, počas ktorého je dieťa vo zvýšenej miere koncentrované na určitú špecifickú činnosť, nazvala senzitívnym (vnímavým, citlivým) obdobím.

MC Macko, Bratislava / Dúbravka - Akadémia rodičovstva v RC Macko

Rodičovstvo rozhodne nepatrí k jednoduchým životným úlohám. Každý rodič rýchlo zistí, že je to práca na plný úväzok spojená s radosťou, ale aj zodpovednosťou a množstvom nezodpovedaných otázok. Denne sa učíme, ako byť rodičmi, pretože sa rodičmi stávame bez prípravy, len s matnou predstavou o tom, čo nás vlastne čaká. Každý rodič hľadá oporu a poznatky o výchove inde a mnohí ju nachádzajú práve v materských či rodinných centrách.

Materské centrum je jedinečný priestor, komunita, v ktorej môžu rodičia zdieľať neformálne svoje názory a skúsenosti, „odporozovať“ efektívnejšie výchovné stratégie, alebo sa od rôznych odborníkov dozvedieť, ako lepšie a zdravšie vychovávať svoje dieťa. Rodinné centrum MACKO takéto prostredie vytvára už od r. 2002. V minulom roku získalo certifikát Akadémie praktického rodičovstva. Pri tejto príležitosti sme v sezóne 2010/11 venovali čas nášho programu práve rodičovskému vzdelávaniu. Otvorili sme tri 30 hodinové cykly kurzu akreditovaného Ministerstvom školstva SR „Ako rozumieť svojim deťom a sebe samému“. Pripravili sme niekoľko jednorazových seminárov („Kto sa hrá, nehnevá“ o detskej hre, „Prečo deti neposlúchajú“ o tom, ako zlepšiť komunikáciu rodiča s dieťaťom, „Prvá pomoc pre detský vek“ s praktickými cvičeniami a ukážkami prvej pomoci,



Foto: archív MC Macko, Bratislava

„Včelička je bee, alebo dieťa a cudzí jazyk“ o jazykovom vzdelávaní malých detí, kurz znakovania batoliat a masáží dojčiat) a množstvo prednášok pre verejnosť na zaujímavé témy so zaujímavými hosťami (prednášali nám napr. minister práce, sociálnych vecí a rodiny Ing. J. Mihál, laktačná poradkyňa z OZ Mamilka, homeopatkka, liečebná pedagogička, odborník na očkovanie alebo pani učiteľka z materskej školy).

V prvom polroku 2011 sa prednášok pre verejnosť a organizovaného vzdelávania v RC MACKO zúčastnilo viac ako 300 rodičov. Reakcie účastníkov sú pozitívne. Rodi-

čia vítajú možnosť rozšíriť si svoje poznatky o výchove, stretnúť sa s odborníkmi, či vymeniť si skúsenosti s inými rodičmi. Mnohých

k nám prilákala aj možnosť zúčastniť sa prednášok a seminárov spolu s dieťaťom, ktoré sa môže zahrať v herni pod dozorom našich opatrovateliek. Veríme, že aj v nadchádzajúcej jubilejnej 10. sezóne svojej existencie Rodinné centrum MACKO bude miestom zdieľania rodičovských skúseností a podpory rodičov.

Rodičovské vzdelávanie v RC MACKO v r. 2011 realizujeme aj vďaka podpore z Fondu Citibank, založeného v Komunitnej nadácii Bratislava. Zakladateľom fondu je spoločnosť Citibank Europe plc, pobočka zahraničnej banky.

Mgr. Lenka Sokolová, PhD.

MC Stonožka, Košice - „Ako rozumieť svojim deťom a sebe samému“

Posledných pár mesiacov /apríl - júl/ sme v **Materskom centre Stonožka v Košiciach** mali tú česť a možnosť stretávať sa s rodičmi, ktorí neváhali investovať čas a peniaze do rodičovského vzdelávania. Rozhodli sa navštevovať kurz Akadémie praktického rodičovstva „Ako rozumieť svojim deťom a sebe samému“.

Pokračovanie na strane 10.

Dokončenie zo strany 9.

11 rodičov prilákali nielen šikovne zvolené témy (Poslušnosť a slobodná vôľa, Tresty či logické dôsledky), ale aj príležitosť konfrontovať názory na výchovu s ďalšími rodičmi i s názormi odborníkov. Túžba stať sa lepším rodičom, zvládanie krízových situácií vo výchove, jednoduchá zvedavosť - to je len pár konkrétnych dôvodov, ktoré uviedli v odpovediach na otázku, prečo sa rozhodli kurz absolvovať. Počas spoločných stretnutí sa z nás stali dobrí priatelia. Účastníci kurzov boli ochotní podeliť sa s ostatnými o svoje zážitky z detstva - pozitívne i negatívne, vyrozprávať sa zo starostí a radostí s deťmi, s partnermi. I to je pridaná hodnota, ktorú možno málokto



Foto: archív MC Stonožka, Košice

z nich čakal.

Ako lektorka som sa osobne vždy tešila na každé naše stretnutie. Účastníci kurzu ma vždy dokázali prekvapiť niečím nečakaným. Najkrajšou udalosťou bolo záverečné rekapitulovanie a spätná väzba, ktorá dala odpoveď na otázku, či spoločne strávené i príprava na stretnutia mali naozaj zmysel.

Čo myslíte? Obstál kurz APR v tom, čo si od neho kurzisti sľubovali? Ako boli s kurzom spokojní samotní absolventi?

Posúďte sami:

- Po kurze som zmenila pohľad na seba a na výchovu.
- Mám alternatívy v krízových situáciách.
- Mám lepší vzťah so svojim dieťaťom.
- Pomohlo mi vypočuť si ostatných rodičov a zdieľať s nimi problémy.
- Ďakujem, že mi tento kurz pomohol byť lepším človekom.

Čo viac by sme si mohli želať. Som veľmi šťastná, že môžem byť súčasťou takého výnimočného projektu.

Mgr. Jana Múdra, lektorka kurzu

OZ Haliganda, Košice - Výchovný príbeh ku skúške - kurz APR

Pri raňajkách sedíme všetci spolu pri stole. Klára má na svojom stolčeku prichystané jedlo - zväčša to, čo jedávame my (možno s malými obmedzeniami). Spočiatku Klára chytala tanierik a snažila sa ho otáčať na opačnú stranu. Viac-krát sme ju upozorňovali, že tanierikom nemanipulujeme, že tanierik ostáva na stolíku a dávame si naň jedlo, ktoré budeme jesť. Keď napriek viacerým upozorneniam tanierik otáčala, tanier sme jej zoberali a vrátili až potom, keď sa vyjadrila, že už bude len pekne jesť a nebude s tanierikom nič robiť. Po viacerých upozorneniach sa to Klára naučila.

V ostatnom čase však Klára začala rozhadzovať jedlo po svojom stolíku, potom okolo seba, a keď prišla na to, že smetný kôš slúži na vyhadzovanie rôznych vecí, tak začala hádzať jedlo aj do koša, ktorý je v rohu pri jej jedálenskej stoličke. Spočiatku sme ju s manželom upozorňovali, že jedlo nesmie rozhadzovať, že jedlo ostáva na tanieri, z ktorého si ho dávame do úst; príp. ak nechceme jesť, tak jedlo nechávame na tanieri. Keď jedlo napriek trom upozorneniam aj tak rozhadzovala, tak sme jej povedali, že ju zoberieme zo stoličky a nebude s nami pokračovať v raňajkovaní, keď rozhadzuje jedlo. Klára na toto upozornenie nedbala, a opäť niečo vyhodila z taniera.

MC MAMI-OÁZA, Zlaté Moravce – Už viem, že nie som v tom sama.

Naše MC MAMI – OÁZA v Zlatých Moravciach je od minulého roka Akadémiou praktického rodičovstva a ponúka svojim návštevníkom kurz o výchove detí, akreditovaný na Ministerstve školstva SR. Dva kurzy doteraz absolvovalo spolu 14 rodičov. Opýkali sme sa niektorých z nich, ako si s odstupom času spomínajú na kurz APR, čo im spoločné stretnutia dali, a či

Aby som bola dôsledná v tom, čo poviem, zobrala som ju zo stoličky, a posadila mimo jedálenského stola na zem a vysvetlila som jej, prečo s nami nebude raňajkovať. Klára začala protestovať, plakala, kopala s nohami. Čakala som na chvíľu, kedy sa upokojí. Keď plač trochu ustal, zobrala som Kláru k sebe, opäť som celú situáciu vysvetlila. Dohodli sme sa, že jedlo z taniera už nebudeme vyhadzovať, a keď dohodu Klára splní, tak sa môže vrátiť k stolu. Potom sme pokračovali pri spoločnom stolovaní. Klára už viackrát jedlo nevyhadzovala.

Aj v tejto situácii som si uvedomila, aké dôležité je byť dôsledným a splniť to, čo sľúbim – napriek detskému plaču. Z kurzov APR uvádzam do praxe aj to, že sa dieťaťu plne venujeme až vtedy, keď sa trochu utíši.

Mária Kucharčík

niečo z nich uplatnili vo svojej dennodennej rodičovskej praxi.

„Som rada, že som sa na kurz prihlásila, veľmi sa mi to páčilo. Teraz s odstupom času už môžem čerpať zo skúseností iných mamičiek. Čo som vtedy len počúvala, lebo mnohé problémy sa nás ešte netýkali, teraz doma prežívame, a tak už viem, ako na to reagovať. A viem už aj to, že nie som zlá mama ☺.“

„Niekedy mám pocit, že to bolo úplne zbytočné, lebo stále v niečom zlyhávam. Inokedy si zasa uvedomím, že nie som v tom sama, čo sme si všetko porozprávali pri zdieľaní, že aj iné maminy riešia s deťmi podobné starosti, ako my. Niekedy viem aj poradiť iným mamičkám, lebo si spomeniem: „Veď o tomto sme presne hovorili“. Chýba mi opakovanie, mohli by sme sa zasa stretávať. Naše stretnutia mi vlastne úplne pomohli vyriešiť jeden problém s malou. Čo sme sa my natrápili so zaspávaním !!! Odkedy mi jedna mamička na kurze poradila, spím aj ja, aj dcéra.“

„Ja to vnímam ako veľmi pozitívnu vec. Veľa mi utkvelo v pamäti. Sú to konkrétne myšlienky iných mamičiek, ktoré ma veľmi oslovili. Určite mi to pomohlo v tom, že sa viem v niektorých situáciach lepšie rozhodovať alebo adekvátnejšie reagovať. Vďaka kurzu som si uvedomila, že nie som v tom sama. Niektorých ľudí som

vnímala „zvonku“, že oni nemajú s deťmi žiadne problémy. Vďaka atmosfére dôvery sme sa však začali otvárať a zdieľať sa hlbšie, a vtedy som mala



Ilustračné foto: MC Srdiečko, Trenčín

šancu zistiť, že každý s niečím zápasíme, a že ani ja nie som zlá mama. Vďaka kurzu som si uvedomila, ako nás naše detstvo formuje ako rodičov a čo s tým treba robiť. Myslím, že nám to dalo niečo aj po osobnostnej stránke, napr. uvedomenie si ako nás formuje poradie v rámci rodiny (najstarší, stredný, najmladší). „

Ak aj vy začínate zisťovať, že vaše deti nie sú už len voňavé krásne bábätká, ale začínajú objavovať svet, hľadať hranice odkiaľ pokiaľ im dáte „voľné pole pôsobnosti“, či riešite súrodenecké vzťahy, hľadajte vhodné odmeny, motivácie, či tresty, možno je to aj pre vás správny čas pre spoločné rozhovory s inými rodičmi, ktorí sa rovnako, ako vy snažia vychovať šťastných a slušných ľudí. Bližšie informácie o kurze pre rodičov „**Ako lepšie rozumieť svojim deťom a sebe samému**“ nájdete na našej webovej stránke www.mamioaza.sk.

Ing. Katarína Žarnovičanová

RC Prešporkovo, Bratislava – Dvojnásobná oslava Prešporkova

V piatok 9. septembra sme mali dôvody na radosť a oslavu hneď dva. Po prvé sme sa tešili, že otvárame už siedmu sezónu nášho rodinného centra Prešporkovo, a po druhé sme vítali našich priaznivcov a vzácných hostí v zrekonštruovaných priestoroch.

Priestory Prešporkova boli otvorené pani starostkou Táňou Rosovou, ktorá prestrihla „lízatkovskú“ pásku za asistencie Kristínky a Veroniky, detí našich členiek. Tento slávnostný akt ešte umocnili fanfáry z lesného roha talentovaného ocka, a akcia sa mohla naplno rozbehnúť. Hostia si postupne poprezerali vstupnú halu, ktorej farebná podlaha presvetlila, zútulnila priestory a vstup do centra zapôsobil



Foto: archív RC Prešporkovo, Bratislava

hrejivým výberom farieb, ktoré sú v súlade s detským veselým svetom. Kuchynka láka pripraviť si čaj alebo kávu, prípadne nakŕmiť malého

drobca. Celá rekonštrukcia vstupných priestorov a kuchynky mohla byť realizovaná vďaka dobrovoľníkom, ktorí venovali nezištne 200 hodín zo svojho času, aby sa deti a rodiny zo Starého Mesta mohli tešiť z krásnych priestorov. Finančne projekt rekonštrukcie podporil Fond Táne Rosovej a občianske združenie Rodinné centrum Prešporkovo. K vynoveniu a skrášleniu prešporkovského interiéru prispela tiež Nadácia Poštovej banky, ktorá nám darovala nábytok.

Medzi hostí zavítali aj Soňa Holíková z Únie materských centier, poslanci miestneho zastupiteľstva Mário Ležovič a Halka Ležovičová, krstná mama Prešporkova, ktorá stála pri Prešporkove od samého začiatku. S nostalgiou si zaspomínala na časy, kedy sa stretávala s Katkou Králikovou, jednou zo zakladateľiek, a hľadali pre Prešporkovo vhodné priestory.

Mamičky z Prešporkova a z Klubu nepočujúcich rodičov v Prešporkove pripravili veľmi chutné sladké a slané dobroty, ktoré zmizli už za pár minút z nachystaných stolov. Niet divu, deti sa pri hre na-

ozaj dobre bavili a spaľovali kalórie a dospelí si mohli chvíľu vydýchnuť a podebatovať. Aj vizuálne sa im nedalo odolať. Atmosféra v herniach bola príjemná a účastníkov, ktorí sa prišli pozrieť na divadielko „O psíčkovi a mačičke“ prišlo tak akurát, aby sa vošli



Foto: archív RC Prešporkovo, Bratislava

do herne. Oblúbenú rozprávku z pera Karla Čapka, v podaní študentiek DF JAMU Denisy Gálovej a Ivicy Tichej, si vychutnali všetky deti. Na záver si mohli i oni vyskúšať masky psíčka a mačičky. Diskusné kluby mamičiek, ockov trvali ešte nejakú tú hodinku, kým sa do teplého septembrového večera všetci rozišli domov a vstrebávali do seba atmosféru prešporkovského rodinného popoludnia, prvého v novej, siedmej sezóne. Tešíme sa na stretnutie s Vami pri nasledujúcich podujatiach pre rodiny Starého Mesta.

Mgr. Diana Zuzáková

Ing. Jozef Trstenký – primátor Nového Mesta nad Váhom

MC Bambi je pre mňa 100 %-tnou zárukou efektívnosti projektu

Materské centrum Bambi sprístupnilo svoje priestory verejnosti. Pri otvorení nechýbal ani primátor mesta Ing. Jozef Trstený. Bolo vidieť radosť i hrdosť na jeho tvári. Čo sa skrýva za týmito pocitmi?

Nedávno ste slávnostne otvorili MC Bambi. Prečo ste sa rozhodli podporiť mamičky v ich činnosti?

Ja osobne i vedenie mesta si veľmi vážime ľudí, ktorí sa rozhodli nezištne a vo svojom voľnom čase vybudovať niečo, čo bude slúžiť všetkým. Myšlienka vytvoriť MC Bambi bola úžasná a som veľmi rád, že sa ju podarilo zrealizovať podľa predstáv. Materské centrum roky v našom meste chýbalo, a preto musím povedať jedno veľké ďakujem všetkým ľuďom, ktorí sa o jeho vzrod pričínili, ale hlavne Janke Varmuza, Lenke Fraňovej a Lucii Šustekovej.

Spolupráca medzi samosprávou a MC Bambi sa javí ako príkladná. Ústretovosť, trpezlivosť a tolerancia je pri kontakte s mamičkou a jej malým dieťaťom viac ako potrebná. Považujete tieto vlastnosti za dôležité pre vzájomné partnerstvo oboch strán?

Mesto sa vždy snaží pomáhať aktívnym ľuďom alebo organizáciám, ktoré chcú poskytovať pomoc ostatným spoluobčanom. MC Bambi sme poskytli priestory a malý príspevok na vybavenie, a tým sme vlastne len začali našu spoluprácu. Zárukou ďalšej spolupráce sú dámy, ktoré stoja za MC Bambi. Ale hlavne ide o to, aby boli spokojné mamičky a deti, pre ktorých je MC otvorené.

Materské centrá sú vo všeobecnosti dôležité pri plánovaní rozvojových aktivít miest. Ich úlohou je naplňovať verejnoprospešný i vzájomne prospešný účel. Viete si predstaviť spoluprácu s MC Bambi pri príprave strategických dokumentov mesta týkajúcich sa mladých rodín a detí?

Vo vedení mesta sme otvorení počúvať všetky názory občanov vo všetkých oblastiach života mesta. Je povinnosťou volených funkcionárov, aby sa starali a vytvárali dobré podmienky pre pokojný

život občanov v meste, či už tých mladších alebo skôr narodených. Len pre z a u j í m a v o s ť uvediem, že v rokoch 2009 a 2010 sme postavili 200 nájomných bytov, kde bývajú prevažne mladé začínajúce rodiny. Tak isto máme v meste veľmi dobre fungujúce centrum voľného času, základnú umeleckú školu a sieť šiestich materských škôl a vo všetkých prípadoch ide o novozrekonštruované priestory. Na sídliskách sú vytvorené nadštandardné podmienky na športovanie. Veľmi nám záleží na mladých ľuďoch, pretože práve oni sú budúcnosťou nášho mesta. Chceme pracovať tak, aby nemali dôvod odchádzať do iných miest. Takže spolupracovať určite budeme.

MC je dôležité aj z hľadiska sociálnej prevencie. Ako si predstavujete ich fungovanie o rok?

Už som povedal, že vedenie MC Bambi je pre mňa 100 %-tnou zárukou efektívnosti projektu. Dúfam, že o rok bude centrum plné spokojných detí a rodičov, pretože dobrý chýr sa rýchlo šíri. Mesto dobuduje to, čo som sľúbilo pri otvorení, teda viacúčelové ihrisko s umelým povrchom, detské ihrisko a vstupnú rampu pre kočíky.

Čo by ste zaželeli MC Bambi na najbližšie obdobie?

Ešte raz všetkým ďakujem za to, že MC Bambi tu je, a prajem im, aby ich nikdy neopustilo to nadšenie a zápal s akým sa do realizácie výstavby MC Bambi pustili, a samozrejme veľa spokojných návštevníkov. *Ďakujeme za rozhovor a prajeme veľa šťastia.*



Foto: archív MC Bambi, Nové Mesto nad Váhom



**Spracovali: D. Bielezová,
J. Varmuza, L. Fraňová**

Mgr. Peter Pilinský – starosta Mestskej časti Bratislava – Rača

Mám veľký záujem, aby sa v Rači podobné omyly viac nediali

Rodinné centrum Ráčik má za sebou búrlivú minulosť. Platnosť zmluvy s miestnou samosprávou musel overovať na jej podnet až súd... Rodinné centrum súd vyhralo. Nové voľby na starostu vyhral iný kandidát, otec dvoch malých detí Mgr. Peter Pilinský. Nielen o kauze Ráčik sme sa s ním porozprávali.



Foto: archív ÚMC

Miestna samospráva začala v roku 2009 súdne konanie s cieľom dokázať neplatnosť nájomnej zmluvy s materským centrom. Súd prehrala už v roku 2010. Ako vy vnímate túto situáciu?

Mám veľký záujem, aby sa v Rači podobné omyly viac nediali. Chyby predchádzajúceho vedenia sa snažíme naprávať. Ráčiku pomáhame morálne aj materiálne, v októbri by malo byť opäť otvorené.

Prezentovali ste, že teraz, keď ste sa stali starostom, máte určitú predstavu a naplánované niektoré kroky v spolupráci s Ráčikom. Priblížite nám ich konkrétnejšie?

Mestská časť zainvestovala do opravy nevyhovujúcej elektroinštalácie v priestoroch rodinného centra na Peknej ceste. Živá je spolupráca s partnermi, ktorí Ráčiku poskytli materiály na rekonštrukciu aj práce zadarmo. Napríklad odhlučnenie herne, nové podlahy, okná a dvere. Oceňujem vedenie Ráčika, ktoré perfektne reaguje na výzvy a hľadá možnosti získania ďalších finančných prostriedkov na dokončenie rekonštrukcií. Môže byť príkladom pre ostatné aktívne skupiny a organizácie, ako sa má fungovať.

V miestnej časti Rača sú dva priestory pre mamy s malými deťmi. Okrem Rodinného centra Ráčik aj Klub matiek. Je Klub matiek niečím špecifický, rozdielny?

Klub matiek v Kultúrnom centre na Žarnovickej vznikol po známej afére, keď činnosť Ráčika bola zrušená. Mestská časť Rača vtedy poskytla náhradné priestory pre matky s deťmi vo svojich priestoroch a odvtedy Klub matiek funguje aj tu. Aktivity, či režim si však nastavujú mamičky, mestská časť poskytuje iba priestory a materiálne zabezpečenie. Takže v podstate

máme v Rači dve materské centrá. Osobne by som bol rád, ak by sa podarilo vytvoriť priestor ešte pre vznik ďalšieho podobného Klubu matiek, respektíve Rodinného centra v našej tretej časti – v lokalite Východné.

Demografický vývoj v tejto časti Rače sa začína meniť. Štatistický úrad zaznamenáva každý rok nárast počtu detí. Čo pre mladé rodiny, deti, školopovinnú mládež pripravujete do budúcnosti?

Zlepšujeme technickú stránku, vybavenie materských a základných škôl, ktoré je už v mnohých prípadoch morálne zastarané. Vylepšujeme detské ihriská, napríklad na Karpatskom námestí. Jeho rekonštrukciu hradil investor, ktorý neďaleko postavil nákupné centrum. Malé ihrisko pribudlo tiež na vynovenej Detvianskej ulici. Snažíme sa, aby bola v Rači väčšia ponuka kultúry. Preto oživujeme Nemecký kultúrny dom, kde sme začali uvádzať divadelné predstavenia, koncert tu mala skupina IMT Smile, organizujeme Kultúrne leto.

V Rači, ako aj v iných mestských častiach je kapacita škôlok nedostačujúca. Čo s deťmi, ktoré zostali za bránami škôlok? Riešite túto situáciu?

Kapacity račianskych materských škôl majú v porovnaní s inými bratislavskými mestskými časťami navrch, ale beztak sa nám aj tento školský rok prihlásilo viac detí, ako môžeme prijať. V tomto roku máme 213 nových škôlkarov a snažíme sa kapacity rozširovať. Za posledné dva roky sa nám to podarilo v materskej škole na Hubeného ulici. Uvažujeme, že by sme v Rači vybudovali aj ôsmu škôlku, ale sme len na začiatku tohto projektu. Veríme, že sa podarí.

V susednej mestskej časti Vajnory celkom úspešne funguje nízkoprahové centrum pre mládež, ktorá už nemá po vyučovaní školský klub. Čo dvadsaťtisícová Rača chystá pre svoju mládež?

Radi sa necháme inšpirovať dobrými projektmi. Máme záujem, aby centrum pre mládež bolo aj v Rači, Krasňanoch a vo Východnom, ale zrejme to nejaký čas potrvá. Rozmýšľame, či centrá zastrešíme pod miestnym úradom, alebo vytvoríme priestor pre

vznik občianskych združení, podobne, ako funguje Ráčik.

Ste otcom dvoch malých detí. Koľko majú rokov? Navštívili ste s nimi vy alebo vaša manželka materské/rodinné centrum?

Áno, s manželkou máme dve deti, 11-ročného Matúša a 4-ročnú Emu. Žiaľ, v období, keď bola man-

želka s dcérou na materskej dovolenke, bol Ráčik ztvorený pre spomínaný súdny spor, takže indoorové aktivity na Peknej ceste sme navštevovať nemohli. Radi sme však chodili na tradičný jesenný lampiónový sprievod, prípadne jarnú akciu veľkonočné hľadanie vajec a pletenie korbáčkov. Ďakujem za rozhovor.

Pripravila: Soňa Holíková

Ako sa na situáciu v Ráčiku pozerá Mgr. Lenka Antalová Plavuchová, štatutárna zástupkyňa, ktorú zvolili za poslankyňu samosprávy? Zisťovali sme, ako sa na niektoré veci pozerá s odstupom času.

Miestna samospráva prehrala súd. Napriek tomu centrum ostáva zatvorené. Prečo?

Súdny proces trval vyše roka a ďalší rok sme čakali na právoplatné písomné rozhodnutie súdu, čiže aj napriek potvrdeniu súdu, že zmluva je platná, sme nemohli priestory používať. Pár mesiacov trvala príprava novej nájomnej zmluvy, ktorú sme pripravovali s právničkou tak, aby v nej boli ošetrované aj najmenšie detaily. Zmluvy sú vlastne dokumenty na zlé časy...

Centrum je v súčasnosti v rozsiahlej rekonštrukcii. Ako si na to všetko zháňate financie?

Naše priestory neboli vyše troch rokov používané a k pôvodným priestorom sme pripojili susediacu predajňu textilu. Preto bolo nevyhnutné priestory zrekonštruovať, prispôbiť potrebám. Financie si zháňame, tak ako ostatné neziskové organizácie najmä z projektov a grantov, z 2 percent, od sponzorov a z vlastnej činnosti. Rekonštrukcia nás bude stáť vyše 20 tisíc eur. Veľmi nám pomáha miestny úrad, vďaka ktorému sme získali sponzorské dary v podobe materiálu na podlahy, sadrokartón a časť plastových okien. Financie na rekonštrukciu sme získali z nadácie Ekopolis, nadácie Orange, magistrátu Bratis-

lavy a najvyššou sumou nás podporila predsedníčka vlády Iveta Radičová zo svojej rezervy. Stále čakáme na výsledky ďalších grantových kôl, do ktorých sa veľmi aktívne zapájame ☺.

Kedy plánujete opäť otvoriť a čo nového čaká rodičov s deťmi?

Otvorenie sa posúva na október/november 2011. Napríklad len špeciálna podlaha potrebuje dva týždne na aplikáciu a schnutie, a na okná čakáme viac ako päť týždňov. Na našich návštevníkov čakajú väčšie a krajšie priestory, ktoré sa budeme snažiť zaplniť kvalitným a zaujímavým programom. Budeme mať dve herne, na pohybové a tvorivé aktivity a druhú určenú na voľnú hru. Naším veľkým snom je postupne ju zariadiť ako montessori herňu pre najmenších.

Starosta Rače naznačil, že má predstavu a naplánované kroky v spolupráci s Ráčikom. O čo ide?

Očakávame, že sa nám podarí spoločne pripravovať väčšie outdoorové akcie pre verejnosť. Vzhľadom na to, že sme fungovali tri roky bez priestorov, máme s prípravou akcií pod holým nebom veľké skúsenosti ☺. Ráčik bude suplovať chýbajúce sociálne

služby pre rodiny s deťmi v Rači. Vieme to lepšie, ako úradníci...

Stala si sa poslankyňou MsZ. Čo ti v úlohe poslankyne zaberá najviac času?

Najviac času mi rozhodne zaberá príprava a študovanie materiálov a podkladov na rokovanie, a tiež hľadanie informácií o zákonoch a oblastiach, kde nemám až toľko skúseností. Na každé hlasovanie sa potrebujem zodpovedne pripraviť. Sklamala ma najmä nekonečná úradnícka byrokracia a pomalosť konania úradov. Som človek rýchleho rozhodovania, rýchlej reakcie, netrepylivý, preto ma zaskočilo, ako dlho trvá presadenie nápadu, riešenia. Potešil ma fakt, že poslanec má naozaj možnosť niečo zmeniť a ovplyvniť svojím konaním.

V Rači narastá počet rodín s deťmi. Plánuje zastupiteľstvo aj centrum alebo klub pre mládež?

Okrem obnovenia činnosti Ráčika bolo hlavným bodom môjho volebného programu zriadenie komunitného/nizkoprahového centra pre mládež a miestnu komunitu. Mám v hlave veľký projekt do ktorého sa pustím hneď, ako stabilizujeme Ráčik ☺. Verím, že sa mi to s pomocou mojich poslancových kolegov podarí splniť. Medzitým ešte privediem na svet nášho tretieho potomka, čiže všetko pekne trepezlivo za radom. Ďakujem za rozhovor.

Pripravila: Soňa Holíková

Povinnosti vyplývajúce z pracovnoprávneho pomeru

Pracovný pomer vzniká dňom, ktorý je uvedený v pracovnej zmluve ako deň nástupu do práce. Od tohto dňa je zamestnávateľ

- a) povinný pridelovať zamestnancovi prácu podľa pracovnej zmluvy,
- b) platiť mu za vykonanú prácu mzdu,
- c) utvárať podmienky na plnenie pracovných úloh a
- d) dodržiavať ostatné pracovné podmienky ustanovené právnymi predpismi, kolektívnou zmluvou a pracovnou zmluvou.

Zamestnanec je povinný podľa pokynov zamestnávateľa vykonávať práce

- a) osobne,
- b) dohodnuté v pracovnej zmluve,
- c) v určenom pracovnom čase a
- d) dodržiavať pracovnú disciplínu.

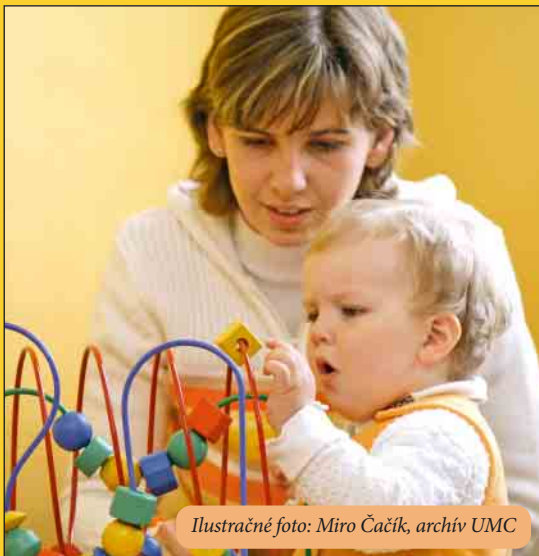
Pri nástupe do zamestnania je zamestnávateľ povinný zamestnanca oboznámiť

- a) s pracovným poriadkom (za predpokladu, že ho zamestnávateľ po predchádzajúcom súhlase zástupcov zamestnancov vydal),
- b) s kolektívnou zmluvou, ak je taká u zamestnávateľa uzatvorená a platná,
- c) s dohodou so zamestnaneckou radou alebo zamestnaneckým dôverníkom, (môže sa uzatvoriť u zamestnávateľa, u ktorého nepôsobí odborová organizácia),
- d) s právnymi predpismi vzťahujúcimi sa na prácu dohodnutú podľa pracovnej zmluvy,
- e) s právnymi predpismi a ostatnými predpismi na zaistenie bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci, ktoré musí zamestnanec pri svojej práci dodržiavať,
- i) s ustanoveniami o zásade rovnakého zaobchádzania.

Súčasná existencia kolektívnej zmluvy a dohody so zamestnaneckou radou alebo zamestnaneckým dôverníkom u jedného zamestnávateľa nie je možná.

Zamestnávateľ nesmie posudzovať ako nesplnenie povinnosti, ak zamestnanec odmietne vykonať prácu alebo splniť pokyn, ktorý je v rozpore so všeobecne záväznými právnymi predpismi alebo s dobrými mravmi, bezprostredne a vážne ohrozujú život alebo zdravie zamestnanca alebo iných osôb.

Obsah pracovnej zmluvy je nevyhnutné dodržiavať ako zo strany zamestnanca, tak aj zo strany zamestnávateľa. Jej obsah možno zmeniť len vtedy, ak sa na tom zamestnanec a zamestnávateľ dohodnú. V tom prípade je zamestnávateľ povinný vyhotoviť zmenu písomne.



Ilustračné foto: Miro Čačík, archív UMC

Prečo mamičky vzdávajú dojčenie?

Mamičky sú v tom nevinne. Vážne! Často sa mnohí pýtajú: „**Prečo sa mamička nesnažila viac?**“

Dnes sa mamičkám kladie pri dojčení toľko prekážok, že by sme si mali skôr položiť otázku: **Ako je možné, že niektoré mamičky dojčia?**

Súčasným mamičkám nemajú vzor v predchádzajúcej generácii žien, pretože ich matky väčšinou nedojčili. Chýbajú im preto podpora, pomoc, pochoopenie. Kedysi sa matke nenarodilo bábätko s tým, že za celý život nevidela, ako sa dojčí dieťa. Dnes je to skôr pravidlo. Maminky nemajú predstavu o tom, čo má bábätko na prsníku robiť.

1. Najviac zo všetkého dojčenie závisí od pôrodu. Po normálnom pôrode (čítaj: bez zásahov) **sa dojčenie jednoducho stane**. Je to ďalší automatický dej, ktorý nasleduje po pôrode. Za začatie dojčenia nie je zodpovedná mamička. Naopak.
2. Práve bábätko je vybavené celým arzenálom reflexov a spôsobov správania, ktoré majú po pôrode jediný cieľ: **Aby sa uskutočnilo dojčenie**. Ak bábätko ihneď po normálnom pôrode (zase čítaj: bez zásahov) položíme na matkinu hruď, tak sa bude *plaziť, vysúvať jazýček, obližovať prsník, postupne sa samo od seba pohybovať smerom k bradavke až dovtedy, kým sa samo prisaje*. Keď sa samo prisaje, prisaje sa väčšinou správne, tak **bude piť mlieko!**
3. Informácia, že mlieko „prichádza“ až na 3. – 4. deň po pôrode sa nezakladá na pravde. Mlieko je v prsníkoch už počas tehotenstva. Približne od 16. týždňa tehotenstva.

Toto všetko zvládne bábätko samo v priebehu prvej či druhej hodiny po pôrode. Je však jedna situácia, v ktorej to istotne nezvládne: Keď leží zabalené v zavinovačke v postielke vedľa matky, prípadne v inej miestnosti. Práve toto je skutočný dôvod, prečo mamičky vzdávajú dojčenie. Ved

koľko mamičiek zažije normálny pôrod? Bez nástrihu, bez urýchľovania pôrodu, bez epidurálky, bez všeličoho iného? A koľko z nich má možnosť stráviť so

svojím bábätkom prvé dve hodiny po pôrode v kontakte koža na kožu? Mamička totiž musí byť s bábätkom na to, aby sa mohlo dojčiť. Bábätko v perinke vedľa mamičky predstavuje jednu z foriem separácie mamičky a bábätka.

Dobry začiatok spočíva v dobrom pôrode. Vďaka dobrému začiatku by sme väčšinou nemuseli riešiť tri najčastejšie problémy s dojčením:

- bábätko, ktoré sa neprisáva,
- bábätko, ktoré nepije a nepriberá,
- mamička, ktorá má bolestivé bradavky.

Tieto problémy sa dajú riešiť, inak ako klobúčikom, fľašou či umelým mliekom, a pomôcť vám môže poradkyňa pri dojčení, ale ešte lepšie je problémom predchádzať. Pre všetky spomínané prekážky sa nestačí iba rozhodnúť dojčiť a myslieť si, že keďže je dojčenie prirodzené, tak všetko to nejak pôjde a keď nie, tak predsa pomôžu sestričky v nemocnici. Mamičky potrebujú podporu a kvalifikovaný pomoc. Hlavne pri všetkých prekážkach súvisiacich s pôrodom a pobytom v nemocnici. Pomoc, ktorá bude vedieť mamičke ukázať, kedy bábätko pije mlieko, a či je dosť napapané. Takúto pomoc a podporu poskytujú podporné skupiny dojčiacich matiek pri materských centrách a poradkyne pri dojčení z o. z. MAMILA, ktorých zoznam nájdete na www.mamila.sk.

Poradkyne budú vedieť pomôcť pri bolestivých bradavkách (nebudú tvrdiť, že to je tým, že si bradavky na dojčenie potrebujú zvyknúť), budú vedieť poradiť, ak bábätko plače. S vedomím úsilím a poznatkami dokážu vykompenzovať prekážky, ktoré inak môžu byť neprekonateľné.

Mgr. Andrea Poloková



Foto: Miro Čačík, archív ÚMC

Aj bábätká ovplyvňujú svet okolo seba

(Znaková reč pre počujúce batolaťatá – Baby Signs®)

Premýšľate niekedy o tom, čo Vám chce Vaše dieťa povedať, alebo prečo plače? Chcete sa presvedčiť, že chce s Vami komunikovať a má Vám veľa

čo povedať? Vidíte na ňom, že Vám rozumie, ale Vy si na jeho odpovede budete musieť ešte počkať a nevíete ako dlho?

Vďaka znakovkej reči Vám bábätko dokáže „povedať“ čo ho teší a čo ho trápi bez slzičiek a náreku. Počas dvojhodinového seminára vedeného certifikovanými lektorkami sa dozviete viac o základoch, na ktorých je **program Baby Signs®** postavený. Metóda rodičom pomôže zaradiť znakovanie do každodenného života a spríjemní im čas strávený s ich batolaťom. Vďaka lepšej komunikácii deti aj rodičia prežívajú menej frustrácie a majú viac pohody. **Znakujúce deti dokážu vyjadriť, čo ich zaujíma, čo cítia a čo chcú, čím nám otvárajú jedinečné okienko do ich mysle. Pre batolaťatá je ich nová schopnosť komunikácie zdrojom uspokojenia a radosti z toho, ako dokážu ovplyvniť svet okolo seba.** To im buduje sebadomie, dáva základy pozitívneho vyjadrenia vzťahov s okolím. Seminár je vhodný pre rodičov, prarodičov, učiteľov a pre každého, kto sa stará o deti do 3 rokov.

Ak chcete, aby sa Vaše dieťa naučilo znakováť čo najskôr, zapíšte ho do **kurzu Znakovanie so spevom a hrou**. Počas stretnutí sa deti učia komunikovať pomocou znakov pri hre a veselých pesničkách. Súčasťou kurzov sú **krátke segmenty rodičovského vzdelávania**. Rodičia získajú praktické rady, ako rozvíjať komunikačnú, poznávaciu a motorickú schop-



Ilustračné foto: Miro Čačík, archív ÚMC

nosti detí. Deti sa naučia veselé pesničky, zoznámia sa s medvedíkom BeeBo, ktorý im pomôže učiť sa znaky. Umenie dorozumieť sa posilňuje detskú sebadôveru a uľahčuje nadväzovanie kontaktov. Výsledkom je posilnená emočná inteligencia a nadpriemerné komunikačné schopnosti.

Zakladateľky programu Linda Acredolo Ph.D. a Susan Goodwyn, Ph.D. sú medzinárodne uznávané vedecké authority v oblasti vývoja detí. Pred viac ako 25-timi rokmi začali prevratný výskum, ktorého výsledky položili základy medzinárodného trendu učenia počujúcich detí – znakovú reč. Výsledky ich výskumu preukázali, že znakovanie pomáha položiť pevné základy efektívnej komunikácie, ktoré deťom zostanú dlho potom, čo sa naučia rozprávať a znakovú reč opustia.

Neopodstatnená obava: Nezníži znakovanie motiváciu detí učiť sa hovoriť?

Výskum doktorky Acredolovej a Goodwynovej publikovaný v odborných časopisoch potvrdil opak. Znakujúce deti v 3 rokoch hovoria ako štvorročné. Sú popredu, čo sa týka počtu používaných slov a slovných spojení.

Hlavné prínosy znakovania: napomáhanie rozvoju hovorenej reči, upevňovanie putá rodič-dieťa, dávanie impulzu k intelektuálnemu rozvoju, podporovanie pozitívneho emocionálneho vývoja, posilňovanie sebadôvery detí, umožnenie zdieľania ich sveta, znížovanie frustrácie, podpora dôvery.

Info: www.znakovanie.sk,
www.babysigns.sk.

Ing. Michaela Tilton, MBA

Ako nemať strach z prvej pomoci (Vieme správne zareagovať?)

Poznáte to: Rodič prvého dieťaťa sa snaží, aby všetko čo robí, robil čo najlepšie. Aby dieťaťu dával to, čo potrebuje a po čom túži, aby nerobil chyby, aby sa vyvaroval nástrah, ktoré každodenný život „ponúka“. Ja osobne mám z niektorých „vecí“ strach, no po absolvovaní kurzu Prvej pomoci som zistila, že tých „vecí“ je omnoho viac.

Čo by bolo, keby...

V živote človeka prichádzajú momenty, kedy sa nad dejom udalostí pozastaví. Určite ste takýto pocit zažili aj s ratolesťou. Človek si zrazu uvedomí vrtkavosť šťastia. I obyčajné krvácanie môže byť nebezpečné. Bez ohľadu na jeho vznik je potrebné zistiť, či ide o krvácanie z tepny, alebo nie. Tepny rozvádzajú v našom tele okysličenú krv, ktorá má jasnočervenú farbu. **Veľmi nebezpečné je krvácanie z tepien pod silným tlakom predovšetkým na piatich miestach nášho tela: na oboch stranách krku, brušná tepna, tepny v oblasti slabín.** Pri tomto krvácaní je potrebné zatlačiť ruku priamo do rany, aby krv nevytekala, pretože vo veľmi krátkej dobe môže dojsť k enormnej strate krvi a k upadnutiu do bezvedomia. **Pri tepnovom krvácaní hornej/dolnej končatiny je prúd krvi pomalší,** neznamena to však, že je to menej nebezpečné krvácanie. Poranenú končatinu je potrebné zdvihnúť nad úroveň srdca, aby tlak prúdenia krvi klesol. Ranu treba pritlačiť. Ak je to možné a máme k dispozícii obvazy, treba spraviť tlakový obväz, vrstviť jeden obväz na druhý. Poloha ležmo je samozrejma. **Ak ubudne veľa krvi, treba zdvihnúť nohu, aby sa krv z nôh dostala do srdca a mozgu (autotransfúzna poloha).** Dostatočné prerušenie týchto častí tela je dôležitejšie, ako prerušenie nôh. Mozog človeka by nemal byť bez krvi dlhšie ako päť minút. Poranené dieťa prikryjeme izotermickou fóliou, ktorá zabezpečí udržanie teploty tela. Je dôležité oviazovať pery. Nesmie však piť. Dieťa treba udržiavať pri vedomí, rozprávať s ním. Pri bezvedomí je potrebné záklonom hlavy spriechodniť dýchacie cesty.

Dieťaťu do 3 mesiacov pri bezvedomí podložíme pliečka, uložíme ho do stabilizovanej polohy na boku (v bezvedomí stráca kašlačí reflex, a ak by náhodou zvracalo, zvratky môžu zablokovať dýchaciu trubicu a spôsobiť udusenie).

- **Krvácanie z ucha** – človek ťažko zistí príčinu bez lekárskeho vyšetrenia. Potrebné je polohovať hlavičku dieťaťa na stranu ucha, ktoré krváca a volať **112**. Ak by krvácanie z ucha zapríčinil pád/havária, môže ísť aj o následok krvácania do mozgu, a v tom prípade netreba riešiť krvácanie z ucha, ale uložiť dieťa a sledovať či dýcha.
- **Krvácanie z nosa** – predkloníme hlávku, chytíme prstami mäkké nosové mušle a čakáme 10 minút. Ak krvácanie ustúpi nedávame poranenému 2 až 4 hodiny jeť a piť nič teplé. Iba studené. Ak by však krvácanie neustúpilo do 10 minút je nutné volať záchranku.
- **Skryté krvácanie** je pomerne ťažko zistiteľné. Pri nebezpečnom úraze je potrebné dieťa položiť na chrbát do vodorovnej polohy, pokrčiť mu nohy, a ak má bruško (od hrudníka dole) na dotyk tvrdé, je to znak vnútorného krvácania.

Zdá sa nám predstava dusiaceho sa dieťaťa neznesiteľná?

Dýchacie cesty dieťaťa vyhlásili obštrukciu. **Vdýchnutie telesa** je u detí častý jav. Je dobré všimnúť si, či dieťa nemodrá a neslintá. Ak **kašle**, nechajme ho kašľať. Pomôžeme mu tým, že ho **udrieme medzi lopatky hranou dlane** (5x). Ak **nekašle**, teleso je vdýchnuté príliš hlboko.

- Do 1. roku - dieťa uložíme na predklatie, dole hlavou a udrieme

ho medzi lopatky (5x). Stlačíme palcom hrudnú kosť (5x), pri stlačení hrudníka je dieťaťko uložené na chrbte dole hlavou. Údery a zatlačenia opakujeme. Použijeme silu vzhľadom na vek bábätka.

- Nad 1. rok - striedame 5 úderov medzi lopatky a 5 stlačení brucha (Heimlichov manéver: jednu ruku dáme v päst, položíme na ňu druhú ruku, dieťa zozadu obopneme a stlačíme bruchom). Občas skontrolujeme ústa dieťaťa, či v nich nie je predmet, ktorým sa dusilo. S ústami veľmi nemanipulujeme, aby sme náhodou daný predmet nezatačili ešte hlbšie.

Ak dôjde k **upchatiu nosa drobným predmetom, pomôže náhle a prudké fúknutie do úst.** Predmet zvykne vyletieť von. **Zabodnuté predmety v uchu nevyťahujeme.** Dáme okolo dva obvazy a obviažeme ho. To isté platí aj v prípade, že si dieťaťko niečo **zapíchne do oka.** Oči zavrieme, obviažeme a zavoláme **112**. Pri vniknutí **chemikálie do oka** je potrebné oko **vypľachovať prúdom vody** minimálne 5 - 10 minút. Hlavu nakloníme, aby voda netiekla aj do druhého oka, vyplachujeme **od očnej spojivky smerom von.**

Osobitným prípadom zranenia môže byť **cudzí predmet zabodnutý v hrudníku.** Predmet nevyťahujeme von. Ak už je vytiahnutý a z rany vyteká ružový bublavý hlien, treba ranu prelepiť fóliou. Jednu zo štyroch strán neprelepujeme, aby mohol hlien vytekať a rana mala prístup vzduchu. Poraneného je potrebné dať do polosedu.

Pokračovanie na strane 20.

Dokončenie zo strany 19.

Mám zlomenú nohu. Skutočne?

Vytknutie – prejaví sa opuchom členka a zmenou farby. Na členok je potrebné dať studený obklad, prípadne ľad a zafixovať ho elastickým obvazom. Pri **vyklbení** ruky musíme chrániť kĺb vyhotovením závesu, a ak sa rukou nedá manipulovať, tak ju aspoň podložíme látkou a pevne ju priviažeme k hrudníku. **Kolenným kĺbom sa pri vyklbení nesmie manipulovať. Postihnutého nechávame v tej polohe, ako sa zranil.** Pri **zlomenine hornej končatiny**, ramennú kosť a predlaktie upevníme do trojcejkej šatky do pravého uhla. Roh šatky umiestnime na lakeť. V šatke musí byť uložená celá ruka, aj dlaň. Pri zlomenine kľúčnej kosti ruku dáme najskôr do pravého uhla, a potom dlaň vytiahneme až hore ku krku. Takto ruku zafixujeme do trojcejkej šatky. **Pri zlomenine pod kolonom** nohu podložíme. Pri **zlomenine stehennej kosti** porovnáme obe nohy kvôli opuchu. Ako dlahu použijeme druhú zdravú nohu. Nohy spolu stiahneme na viacerých miestach: v *panve, kolenách, členku*. Medzery vyplníme látkou. Pri predpoklade, že dieťa utrpelo **zlomeninu panvovej kosti** treba postlačať oblasť panvy a zistiť, či nie je jedna zo strán uvoľnená viac ako druhá. Trojrohú šatku podložíme pod panvu a panvu pevne stiahneme.

Viac ako herúco

Popáleniny - majú štyri stupne závažnosti: začervenanie, pluzgiere, voskovitá hnedá koža, čierna koža. Ak sa dieťaťko popálí, je potrebné z popálenej kože dať dole oblečenie. Popálené miesto by sme mali chladiť prúdom tečúcej vody, nie ľadovej, približne 20 minút. Následne popálené miesto obalíme obvazmi, potravinárskou fóliou, alebo sterilnou prežehlenou látkou. **Ak je plocha popáleniny väčšia ako dlaň postihnutého, voláme záchrannú službu. Popálenú časť tela udržiava-**

vame v čo najvyššej polohe (nad srdcom), aby bola čo najmenej prekrvená. V prípade nutnosti aplikujeme protišokové opatrenia. Ak by došlo k **poleptaniu pokožky** tuhou látkou (chemikáliou), je potrebné ju najprv odstrániť a až potom oplačovať ranu vodou. Ak je látka tekutá a spôsobí poleptanie, tak ranu oplačujeme vodou.

Ak mu prejdeme prstom po mihalniciam a nereaguje, je v bezvedomí.

Prvé čo treba zistiť, ak nájdeme dieťa v bezvedomí, je to, či dýcha. Ak dýcha, zakloníme hlavu, aby sme zabránili upchatiu dýchacej trubice zapadnutým jazykom. Ak nedýcha, začneme s oživovaním. Zakloníme hlavičku, uvoľníme dýchacie cesty, pokračujeme vdechmi (5 x) cez noštek aj ústa (platí až do pubertálneho veku) a potom nasleduje stlačenie hrudníka (30 x). Deťom do 6. mesiacov stlačíme hrudník iba prstami. Po tomto opakujeme dva vdychy a tridsať stlačení. Toto vykonávame do príchodu záchrannej služby. Ak nemáme pri sebe nikoho iného, kto by volal záchranku, je nevyhnutné **najskôr oživovať dieťa aspoň jednu minútu a až potom volať záchranku.** Pri oživovaní platí pravidlo: u detí je pomer vdychov a stlačení hrudníka 2:30, a u dospelých je to 1:3. Miesto, kde sa hrudník stláča, sa nachádza presne v strede hrudnej kosti. U detí je hĺbka stlačenia zhruba 1/3 výšky hrudníka. **Odpočítavame spôsobom a-jedna-a-dva-a-tri-a-štyri...** Stále po desiatkach. Tento spôsob odpočítavania nám zaručí zhruba sto stlačení za minútu. Po dvoch minútach je potrebné skontrolovať či zranený dýcha.

POZOR! Nekontrolujeme pulz palcom. V palcoch na rukách je tepna a môže sa nám stať, že vlastný pulz budeme považovať za pulz zraneného. Dýchanie skontrolujeme priložením ucha k jeho ústam a nosu.

Febrilné krče z vysokej teploty

Postihujú deti od 1 do 6 rokov. Po tomto veku zvyknú spontánne odznieť. Dieťa po náhlom vysokčení teploty sa začne trepať, ohne sa do oblúka, vyzerá, že nedýcha. V skutočnosti sú však pri krčoch dýchacie svaly napnuté a dieťa dýcha. Krče trvajú približne päť minút. Dieťaťu je potrebné chrániť hlavičku, aby si ju v krčoch neudrela. Treba mu uvoľniť odev, otvorí okno a chladiť ho. Ak sa u dieťaťa vyskytnú febrilné krče prvýkrát, voláme záchrannú službu. Iným typom krčov sú **epileptické krče**. Aj tu je nutné dieťa držať, aby sa eliminoval možný pád a úder do hlavičky. Ak by došlo k zvracaniu, treba uložiť dieťa (aj hlavičku) nabok. **Krčovaniu tela netreba brániť a určite sa nemá vyťahovať jazyk von.** Aj keď to tak nevyzerá, tak mozog je počas takýchto záchtavot okysličený.

„Zvyk ochutnávať a akútne intoxikácie“

V prípade, že dieťaťko požíje nebezpečnú kvapalinu, zvracanie vyvoláme len vo výnimočných prípadoch, pretože zvracaním by sa dieťaťko mohla poleptať dýchacia trubica. Dieťaťu po lyžičkách **podávame čistú vodu a deťom od troch rokov aj živočišné uhlie.** Ak zvracanie je nutné vyvolať, tak iba do jednej hodiny od požitia tekutiny, kedy jed ešte nie je naviazaný v tele. Zvracanie vyvoláme tak, že dáme dieťaťu vypiť vlažnú slánú vodu.

Milí rodičia, sme na konci. S prvou pomocou býva najčastejšie konfrontovaný práve rodič. Pevne verím, že tieto poznatky nikto z nás nebude potrebovať. A ak áno, tak si zachovajme chladnú hlavu.

**Ing. Klaudia Michnová,
MC Obláčik, Bratislava**

V článku *Očkovanie ANO-NIE* v čísle 2/2011 bolo nesprávne uvedené meno autorky. Správne meno autorky je *Klaudia Michnová*. Autorka článku sa touto cestou ospravedlňuje.

Vzťahová väzba – Ku koreňom lásky a úzkosti

Čo to je bezpečná vzťahová väzba? Prečo by ma mala zaujímať? Prečo sa mám učiť, ako sa správať k deťom? Mám odpovedať na podnety dieťaťa hneď? Čo je to jemnocitná matka? Je kolektívne zariadenie vhodné pre dojča, batola? Na čo sú materské, rodinné centrá? Čo môžem spraviť, aby som mala zdravé dieťa? Kde môžu mať pôvod psychické, telesné poruchy?

Duševné poruchy sa na Slovensku aj celosvetovo podieľajú významnou mierou na „stratených rokoch života“ (invalidita, predčasná smrť). Lepšia prevencia a liečba sú preto vysoko aktuálne. **Väčšina najčastejších duševných a telesných porúch sa nedá vysvetliť len dedičnosťou, ale aj prostredím, v ktorom ľudia vyrastajú, správaním rodičov, blízkych osôb a kvalitou vzťahov v rodine.** Výskumom sa zistilo, že výrazne ochranný je pre budúce psychické a telesné zdravie človeka **aspoň jeden dobrý vzťah s aspoň jednou osobou, ktorá človeka miluje a v ktorej má stabilnú oporu.** Zdá sa, že je to dôležitý zdroj odolnosti, schopnosti vyrovnania sa s ťažkosťami a celkového zdravia (Werner, 1993; Dornes, 2000). Zaostrime teda pozornosť na Bowlbyho teóriu vzťahovej väzby (prípútania) a pripútavacieho správania.

Vzťahová väzba – pripútanie

Teóriu pripútania formuloval pred 47. rokmi John Bowlby (1907 – 1990) a rozvíjal ju do svojej smrti. Rozlišuje **pripútavacie správanie** alebo tendencie, ktoré definuje, ako správanie zamerané na hľadanie, udržanie blízkosti kompetentného človeka. Správanie je zreteľné pri úzkosti, únave, ochorení, je spojené s príslušnou potrebou náklonnosti, lásky starostlivosti. Pojem pripútavacieho správania sa týka každého na „blízkosť“ zameraného správania. **Pripútavanie je silná potreba dieťaťa voči určitým osobám** (matka, otec, náhradná matka, starí rodičia, súrodenec a podobne). Hoci pripútavacie správanie sa prejavuje aj ku ďalším osobám. S pripútavacím správaním úzko súvisia aj emócie niekoho milovať, radosť. Dieťa má veľkú snahu vidieť na tvári vzťahovej osoby úsmev, spokojnosť. Pociť bezpečia upokojenia pri blízkosti, úzkosť zo separácie („Kde si?“), hnev z nedostupnosti („Prečo ma opúšťaš?“), smútok pri strate („Som opustený/á!“). (Bowlby, 1976, 1983, 1997, 1995, 2001).

Vnútorne pracovné modely a situácia cudzieho ako test

U detí od jedného roka sa dá empiricky zistiť typ pripútania sa, ktorý je determinovaný matki-

ným individuálnym správaním voči dieťaťu. **Jemnocitná matka** (opatrujúca osoba) vyznačuje sa *dostupnosťou, správnym vyhodnocovaním signálov dieťaťa, napĺňaním jeho potrieb* (vrátane tesného telesného kontaktu) a *umožňovaním autonómnych prejavov*, s ktorými je spojené aj vzdalovanie od matky s možnosťou návratu. Na základe testovej situácie (krátke 3 minútové odlúčenie v cudzom prostredí v prítomnosti cudzej osoby) možno podľa správania dieťaťa klasifikovať pripútania ako bezpečné, neisté - ambivalentné, neisté - vyhýbavé, neisté - dezorganizované. V dospelosti týmto typom približne zodpovedajú: slobodné, zapletené, dištancované, s nevyriešenou traumou alebo smútkom.

Pripútanie a pripútavacie správanie v dospelosti delíme na:

- **bezpečné** (pozitívny obraz o sebe, presvedčenie, že je hodný lásky) kombinuje sa s pozitívnymi očakávaniami, že druhí budú vo všeobecnosti akceptujúci a citliví,
- **neisté**:
 - **dištancované, odmietajúce, vyhýbavé** – pozitívny obraz o sebe a viera, že je hodný lásky v kombinácii s negatívnymi očakávaniami, že dôležití druhí budú požadovační, lipnúci a závislí,
 - **úzkostné / ustarostené** – negatívny obraz o sebe a viera, že nie je hodný lásky, v kombinácii s pozitívnym hodnotením druhých, v zmysle ich pozitívnych vlastností, sily a nezávislosti,
 - **obávajúce a vyhýbavé** – negatívny obraz o sebe kombinovaný so skepticizmom, či je dôležitý druhým dôverovať, že budú milujúci a dostupní.

Podľa Bowlbyho je vytváranie vnútorných pracovných modelov podmienené reálnym opatrujúcim správaním matky, podstatnou mierou ovplyvňuje utváranie nových vzťahov, má tendenciu pretrvávať.

Pokračovanie na strane 22.

Dokončenie zo strany 21.

Záver: Prečo 1/3 rodičov netvorí s deťmi bezpečnú vzťahovú väzbu? Ako môžeme predchádzať budúcim ochoreniam a poruchám? **Minimálne prostriedky investované do prevencie môžu veľmi pomôcť v budúcom šetrení financií na riešenie a liečenie zdravotných problémov.**

- Dospelí s problémami potrebujú možnosť ľahko dostupnej diferencovanej, flexibilnej a hlavne rýchlej diagnostiky, účinnej a dostatočne dlho trvajúcej terapie.
- Zvlášť naliehavá sa javí potreba intenzívnej terapie depresii v popôrodnom období a liečba porúch u matiek, otcov (budúcich matiek a otcov) podmieneň psychotraumou a stratou.
- Rodičia, budúci rodičia potrebujú miesto na stretávanie, kde je možnosť lepšej informovanosti o rodičovstve, vzdelávania ohľadne zdravia, zdravého vývinu a možnosť budovania komunity.
- Rodičia s malými deťmi by mali mať možnosť spoločného trávenia času, možnosť učiť sa od druhých.

- Dieťa, ktoré stratilo rodičov, by malo byť okamžite zverené do náhradnej starostlivosti konštantnému náhradnému rodičovi.
- Hospitalizácia detí musí byť spojená s hospitalizáciou matky. Hospitalizácia matky by mala byť spojená s možnosťou denného kontaktu matky s dieťaťom.
- Keď matka nemôže dočasne alebo trvale zvládať starostlivosť o dieťa a otec musí pracovať, je potrebné aktivovať v starostlivosti konštantnú osobu z rodiny (napríklad babičku).
- Rodičia potrebujú aj sociálne poradenstvo a pomoc.

**Pripravila: MUDr. Petra Slašťanová /
podklady Doc.MUDr. Jozef Hašto, PhD**

Použitá literatúra:

Hašto, Jozef: Vzťahová väzba, pripútavacie správanie a psychiatria-psychoterapia. Psychiatrie, 2006, 10, č. 1

Hašto, Jozef: Vzťahová väzba, ku koreňom lásky a úzkosti. Trenčín: F, 2005

Separáčna úzkostná porucha v detstve

Úzkosť, ktorá sa prejavuje pri odlúčení od matky, sa začína výraznejšie prejavovať okolo 6. mesiaca veku dieťaťa. Postupne táto prirodzená reakcia ustupuje a väčšina detí je vo veku 30 - 36 mesiacov pripravená znášať krátkodobé odlúčenie od vzťahovej osoby (väčšinou matky) a nastúpiť do škôlky. U niektorých detí je táto vývinová separácia spomalená a pretrvávajú u nich nadmerná separáčna úzkosť aj po tomto období. Porucha sa vyskytuje v 3,5 - 5,5 percentách detskej populácie. Pomer dievčat a chlapcov je rovnaký, prípadne s miernou prevahou žien.

Diagnostika

Vývinovo nenáležita a prehnaná úzkosť týkajúca sa odlúčenia z domu alebo od vzťahových osôb (aspoň tri body z nasledujúcich):

- opakujúca sa prehnaná úzkosť pri odlúčení, alebo hrození odlúčenia z domu,
- pretrvávajúca a prehnaná starosť ohľadom straty alebo možného ublíženia na zdraví dôležitým vzťahovým osobám,
- pretrvávajúca a prehnaná starosť, že sa stratí, alebo bude unesený,

- pretrvávajúca nechúť, odmietanie chodiť do školy, alebo kdekoľvek pre strach z odlúčenia,
- pretrvávajúci, prehnaný strach ostať doma sám, alebo bez významných dospelých v iných prostrediach,
- pretrvávajúca nechúť alebo odmietanie ísť spať bez toho, aby bola nablízku dôležitá blízka osoba, alebo spať mimo domu,
- opakované nočné mory so vzťahom k odlúčeniu,
- opakované sťažnosti na telesné symptómy (bolesti brucha, bolesti zubov, napínanie na vracanie, vracanie) v situácii, keď sa vyskytne alebo hrozí odlúčenie od blízkej osoby.

Zdroj: American Psychiatric Association, 1994

Príčiny vzniku

V rodinách detí so separáčnou úzkosťou sa vyskytujú často úzkostné poruchy, depresia, alkoholizmus. Je ťažké určiť, či má vplyv na vznik poruchy dedičnosť, vzťah rodič-dieťa alebo vzor rodičov. Deti s touto poruchou majú zvýšené riziko vzniku úzkostnej poruchy v dospelosti. Deti trpiace touto poruchou majú zvýšené hladiny

stresových hormónov skoro ráno, zvýšenú pulzovú frekvenciu a systolický tlak krvi.

Klinický obraz

Prejavuje sa nadmernou úzkosťou pri odlúčení/hrozbe odlúčenia od významných osôb. Prejavuje sa odmietaním/váhaním pri dochádzke do školy, škôlky. Dieťa odmieta ísť spať pokiaľ ho vzťahová osoba neukladá. Má poruchy spánku.

Má strach ostať doma sám bez vzťahovej osoby. Pri pokusoch o odlúčenie často trpí telesnými príznakmi - napínanie na zvracanie, zvracanie, bolesti brucha, hlavy, pocit búšenia srdca. Deti nechcú chodiť do školy, tam však podávajú veľmi dobré výkony, všetko chcú mať dokonalé, často trpia pocitom, že môžu zlyhať. V kolektíve sú tichí, pokojní.

Priebeh

U väčšiny detí sa začína prejavovať vo veku dvoch rokov, keď sú ostražití, strnulí, tichí a utiahnutí voči cudzím osobám. Rozpoznaná býva okolo 7. roku, keď dieťa nastupuje do školy. Najčastejšie sa prejavuje okolo 10. - 12. roku. Lepšiu šancu na úplné vyliečenie majú deti, u ktorých začne náhle, po významnej strate, ak vzniká v mladšom veku a má miernejšie príznaky. Zvýšené riziko majú deti z rozvrátených rodín, po významnej životnej zmene, sťahovaní sa, po úmrtí významnej osoby, u detí s ťažkým smrteľným ochorením, diabetom, pri výskyte depresie, úzkosti alebo alkoholizmu v rodine.

Je potrebné odlišiť reálne problémy v škole, nadmernú prísnosť učiteľa, prípadne iné psychické poruchy v detskom veku.

Liečba

V prvom rade a v prvom kroku - psychoterapia. Je dobré, ak sa dieťa okamžite vráti späť do školy s postupným predlžovaním pobytu v škole



Ilustračné foto: M. Krajčovič, MC Gašparko Nová Baňa

a nácvik separácie od blízkej osoby. Je dobré, ak dieťa do školy odvádza neutrálna osoba, nie matka. Vynechávanie školy je potrebné čo najskôr prerušiť. Čím viac dieťa chýba zo školy, tým je vyššia pravdepodobnosť neúspechu liečby, pretrvávanie poruchy a neúspechu v škole. Rodina počas liečby dostáva maximálnu podporu terapeuta, prípadne je v rodinnej terapii. Terapeut spolupracuje so škôlkou, školou, s rodinou, s detským lekárom. Často pomáha, ak má dieťa k dispozícii mobil a môže zavolať rodičovi v prípade objavenia sa úzkosti. Postupne sa aj toto správanie znižuje a dieťa ho postupne prestáva využívať. Ďalej sa pracuje na učení zaspávať samostatne, učení sa relaxačným technikám a podpora rodičov pri procedúre pozitívneho posilňovania dieťaťa. Pokiaľ problémy pretrvávajú viac ako štyri týždne, napriek psychoterapii, pridávajú sa aj lieky krátkodobo, alebo dlhodobo podľa odporúčenia lekára.

MUDr. Petra Slašťanová

Použitá literatúra:

Dulcan K. Mina, Martini D. Richard: Detská a dorastová psychiatria. Trenčín: F, 2004

VI. Hort - M. Hrdlička - J. Kocourková - E. Malá a kol.: Detská a adolescentná psychiatria. Praha: Portál, s. r. o., 2000

Materské a Rodinné centrá – občianske združenia

Materské a Rodinné centrá pôsobia na Slovensku spravidla ako občianske združenia. Vznik, činnosť a zánik občianskych združení právne upravuje zákon č. 83/1990Zb. o združovaní občanov v znení neskorších predpisov. V súlade s týmto zákonom predstavuje občianske združenie právnickú osobu, dobrovoľnú záujmovú organizáciu, v ktorej sa slobodne združujú fyzické i právnické osoby s podobnými záujmami a cieľmi. Občianske združenie, ako právnická osoba vzniká registráciou na Ministerstve vnútra Slovenskej republiky. Návrh na registráciu podáva prípravný výbor združenia, ktorý pozostáva najmenej z troch občanov, z ktorých aspoň jeden je starší ako 18 rokov. K takémuto návrhu je potrebné pripojiť stanov a kolký v hodnote 66 eur.

Dôležitou súčasťou stanov je zadefinovanie:

- hlavného cieľa, pre ktorý združenie vzniká,
- ustanovení týkajúcich sa orgánov združenia,
- zadefinovanie podmienok hospodárenia občianskeho združenia,
- zadefinovanie zdrojov príjmov.

Financovanie združenia nie je upravené základným právnym predpisom zaoberajúcim sa združeniami. Medzi najrozšírenejšie zdroje príjmov patria:

- členské príspevky,
- dary,
- dotácie,

- príjmy z vykonávania vedľajšej hospodárskej činnosti (vrátane príjmov z podnikania)

Účtovníctvo občianskych združení je upravené zákonom č. 431/2002 Z.z. o účtovníctve v znení neskorších predpisov. Tento zákon upravuje obsah, spôsob a preukázateľnosť vedenia účtovníctva a rozsah, obsah a preukázateľnosť účtovnej závierky účtovných jednotiek, medzi ktoré sa v súlade s týmto zákonom zaraďujú aj materské a rodinné centrá (ďalej len MaRC).

Účtovné obdobie

Účtovným obdobím MaRC môže byť kalendárny alebo hospodársky rok, pričom hospodársky rok predstavuje obdobie 12 po sebe idúcich kalendárnych mesiacov, ktoré nie je zhodné s kalendárnym rokom.

Účtovná sústava

V sústave jednoduchého účtovníctva môžu MaRC účtovať len za podmienok presne vymedzených v zákone o účtovníctve. Zákon o účtovníctve (Zákon č. 431/2002 Z.z.) v § 9 (Účtovná sústava) ods. 2, písmeno c) zdôrazňuje, že v sústave jednoduchého účtovníctva môžu účtovať občianske združenia (teda aj MaRC), ich organizačné zložky, ktoré majú právnu subjektivitu; ak nepodnikajú a ich príjmy nedosiahli v predchádzajúcom účtovnom období 200 000 eur.

Z praktického hľadiska je pri výbere sústavy účtovníctva potrebné zohľadniť okrem legislatívnych požiadaviek, resp. možnosti aj iné faktory. Ak sa MaRC uchádza o príspevky zo štrukturálnych fondov alebo iných verejných grantových schém, je pre ňu vhodnejšie účtovať v sústave podvojného účtovníctva, nakoľko vyúčtovanie grantov a samotné vedenie projektového účtovníctva si vyžaduje podrobné analytické členenie účtov, zdrojov financovania a strediskovú, resp. zákazkovú evidenciu.



Ilustračné foto: archív ÚMC – MC Bami

Zdroj: Lukačovičová Jaroslava, Solík Ján: *Účtovníctvo a dane neziskových účtovných jednotiek v praxi*. Slovenská asociácia účtovníkov neziskových organizácií. 2009. ISBN: 978-80-970291-0-4 Zákon č. 431/2002 Z. z. v znení neskorších predpisov.

Od 1. 9. 2011 vstúpila do platnosti novela Zákonníka práce 311/2011 Z. z.
Vyberáme pre vás zmeny, ktoré sa týkajú najmä Vás, rodičov.

NOVÝ ZÁKONNÍK PRÁCE:

- umožňuje **rozložiť si rodičovskú dovolenku** do piatich rokov dieťaťa a rodič si nebude musieť vyčerpať rodičovskú dovolenku naraz, teda do troch rokov veku dieťaťa, resp. do šiestich v prípade nepriaznivého zdravotného stavu dieťaťa. V prípade dohody so zamestnávateľom rozložiť si ju môžete na dlhšie obdobie, a to dovtedy, kým dieťa nedovŕši päť rokov, resp. osem rokov. Je tu však nesúlad medzi zákonníkom práce a zákonom o rodičovskom príspevku, výsledkom ktorého je, že rodičovský príspevok vám vyplatia do dovŕšenia 3 rokov veku dieťaťa, a nie až v čase, keď si budete čerpať rozloženú rodičovskú dovolenku;
- **skomplikuje prepustenie** zamestnanca - tehotnej ženy, matky do konca deviateho mesiaca po pôrode a dojčiacu ženu. S nimi bude môcť firma skončiť pracovný pomer v skúšobnej dobe len pi-

somne a vo výnimočných prípadoch;

- zavádza nový druh pracovného pomeru, a to **delené pracovné miesto**. Ide o jednu pracovnú pozíciu, ktorú zamestnávateľ môže rozdeliť medzi dvoch zamestnancov namiesto jedného. V takom prípade môže rodič chodiť do práce napríklad len doobeda alebo poobede, podľa toho, ako to vyhovuje jeho rodinným potrebám. Závisí to od dohody medzi zamestnancami, ktorí sa o miesto delia;
- zavádza sa automatický nárok na **päť týždňov dovolenky** od dovŕšenia 33 rokov veku zamestnanca. Toto ustanovenie však začne platiť od 1. 1. 2012;
- ak ste odpracovali v danom kalendárnom roku u jedného zamestnávateľa aspoň 60 dní, prináleží vám dovolenka (4 alebo 5 týždňov). Zamestnávateľ vám ju môže **krátiť** za prvých 100 zameškaných pracovných dní o jednu dvanás-

tinu a za každých ďalších 21 zameškaných pracovných dní rovnako o jednu dvanásťtinu, ak ste v danom kalendárnom roku nepracovali z dôvodu čerpania rodičovskej dovolenky podľa § 166 ods. 2;

- zamestnanci by mali po dohode so zamestnávateľmi získať možnosť pracovať v nočnej zmene aj dva týždne za sebou;
- zavádza **konto pracovného času** s možnosťou akumulácie kladných a záporných hodín, či predĺženie termínu na čerpanie náhradného voľna;
- pracovný pomer na dobu určitú bude možné **predĺžiť najviac trikrát**, pričom súčet období práce na čas určitý nebude môcť prekročiť tri roky;
- zamestnávateľ vám môže umožniť zvyšovanie kvalifikácie a uzatvoriť s Vami dohodu. Ak ste podpísali dohodu o zotrvaní v zamestnaní po skončení štúdia u zamestnávateľa určitý čas, tento čas nesmie prekročiť 5 rokov, pričom do doby zotrvania v pracovnom pomere sa nezapočítava čas materskej dovolenky a rodičovskej dovolenky podľa § 166.

PhDr. Soňa Holíková



Ilustr. foto: archív MC Blšky Velké Zálužie

BRATISLAVA

MC Bambino, Poprad - Časť záverečnej práce absolventky kurzu APR.

*„Človek nemiluje deti pretože sú to deti. **“**
ale zamiluje si ich skrz náklonnosť,
ktorá vzniká pri ich výchove.“*

”

Gabriel García Márquez

Som rodič. Táto funkcia je pre mňa tou najzložitejšou, najzodpovednejšou no zároveň najkrajšou. Neštudovala som rolu matky, rodiča. Nepripravovala som sa na ňu. Jedného dňa som bola do tejto funkcie „zvolená“ a som v nej dodnes.

Spoločnosť vyžaduje od človeka veľa zručností či v oblasti pracovnej, študijnej, organizačnej, finančnej alebo hociktorej inej. A tak sa pýtam: Aké sú zručnosti rodiča? Kto nás s nimi oboznámi? Kto vie, aké sú tie najsprávnejšie? Aha! A je to tu: poraď si sama – veď si mama. Ty to musíš vedieť najlepšie – údajne. Tak, a nastáva situácia, keď radia všetci. Ale radia dobre? Koho mám počúvať? Na koho rady dať? Ach jaj! Som zmätená. Viem všetci chcete dobre, ale ja chcem pre svoje dieťa to najlepšie.

Chcem dobrú výchovu,

- chcem aby moja dcérka mala krásne a nezabudnuteľné detstvo, množstvo zážitkov,
- chcem úspešne zvládnuť veľké zmeny v jej živote,
- chcem vedieť vysvetliť veci tak, aby boli správne pochopené,
- chcem poznať ten správny výchovný štýl, ale len po jednom túžim, aby som bola rodičom šťastného a usmiateho dieťaťa.

Moja voľba prihlásiť sa na kurz „Ako rozumieť svojim deťom a sebe samému“ pramenila zo zvedavosti a radosti prijať nové vedomosti vo výchove a rozšíriť si rodičovské zručnosti, ktoré ako rodič uplatňujem každodenne v rôznych situáciách. Tak tiež budovanie, posilnenie a zotrvanie v šťastnom vzťahu rodič-dieťa je pre mňa veľmi dôležité. To bolo tiež jedným z dôvodov, prečo som sa prihlásila. Rodič je človek, ktorý nie je dokonalý a taktiež sa dopúšťa chýb a omylov vo výchove. Ako im predchádzať a ako riešiť konflikty, ktoré prídu, aj tu som sa chcela dozvedieť v rámci kurzu Akadémie praktického rodičovstva. Veď predsa každý rodič chce byť dokonalým.

Keďže som mamkou 18 mesačnej Timejky, momentálne neriešime nijaký obzvlášť závažný výchovný problém :). Viem však, že určite takáto situácia nastane. Kurz APR mi priniesol to, ako túto situáciu prijať, zvládnuť a riešiť. Za veľmi prínosné z kurzu hodnotím to, že som si viac uvedomila, aké dôležité je zdravé sebadovedomie rodiča. Moja sebadôvera rodiča bola posilnená.

Robiť chyby môžeme, ale môžeme sa aj poučiť z chýb iných a takto im predísť. Zatiaľ sa snažím moje „mamičkovanie“ uskutočňovať v rámci môjho najlepšieho svedomia, intuície a s láskou. Čo však, ak nastane problém? Skúsenosti iných mamičiek z kurzu, ich situácie v rodine, ich vzájomné rodinné vzťahy, boli pre mňa bohatým zdrojom poznania a informácií. Moje rodičovské zručnosti sa počas stretnutí určite postupne rozvíjali. No uvedomujem si, že ich zdokonaľovanie a rozvíjanie je neustále potrebné.

Naše materské centrum Bambino je pre mňa miestom, kde sa nielen veľa dozviem, ale kde si naozaj aktívne „mamičkovské“ skúsenosti odovzdávame. Kurz APR bol „vyšším levelom“ EMC-ečkových aktivít. Som rada, že som sa ho rozhodla absolvovať.

Únia materských centier uvádza materské centrá ako Akadémie praktického rodičovstva, ktoré prišli s ponukou kurzu „Ako rozumieť svojim deťom a sebe samému.“ Kurz ponúka príležitost porozumieť výchove v hlbších súvislostiach, rozvíjať svoju rodičovskú intuíciu a praktické zručnosti v komunikácií s deťmi.

Rada by som informovala a pozvala všetky mamičky, aby neváhali prihlásiť sa na ďalší termín kurzu „Ako rozumieť svojim deťom a sebe samému“ v MC Bambino Poprad. Veľky ste vítané.